

### Terepgyakorlatomhelyszíne:

Levendula Kézműves Fagylaltozó,  
Csongrád megye, Szeged



*Kis-Prumik Dóra*

egészségfejlesztés specializáció

rekreációs szervezés és  
egészségfejlesztés szak



### Terepgyakorlati feladataim....

A terepgyakorlati munkámat a Levendula Kézműves Fagylaltozóban végeztem, ahol a célcsoportom az üzletben dolgozók voltak. Az első félév során, megismertem, milyen környezetben és hogyan dolgoznak az alkalmazottak. Továbbá feltártam a lehetséges egészségkockázati tényezőket is az egységben. A dolgozók az első félév során egy egészségkérdőívet töltöttek ki, melyben felmértem, mik azok a tényezők, amelyeken változtatni kellene az egészséges életmód szempontjából. Erre a kérdőívre, valamint megfigyelésemre és a dolgozók véleményére alapoztam a második féléves munkámat. Ennek céljaként egy projektet kellett megvalósítanunk, mely négy módszerből tevődött össze. Az első projektmódszerem a folyadékbevitel növelése volt, melynek során egy saját kezűleg készített interaktív táblát helyeztem el, ahol a dolgozók be tudják jelölni mennyi folyadékot fogyasztottak egy nap. A második elemként a dolgozók nyers zöldség és gyümölcsfogyasztását szerettem volna emelni, erre pedig egy háromfogásos

vegán menüsört találtam ki, amit a dolgozókkal együtt alkottunk meg és fogyasztottunk el. A harmadik módszerként egy háromperces gerinctornát tanítottam meg az ott dolgozók számára, ennek célja a gyakori derékfájdalmak megszüntetése volt. A negyedik és egyben utolsó projektelemként egy rövid tájékoztatót tartottam az ellazulási technikákról, azon belül is a felnőtt színezés jótékony hatásairól, majd ezután színezőket helyeztem el a dolgozók öltözőjében, melyhez bárki, bármikor hozzáférhet.

A terepgyakorlat során nem csak a projektet valósítottam meg, hanem a dolgozóknak lehetőségük volt tíz-tizenöt perces tanácsadásra is az életmód bármely területével kapcsolatban. Valamint egy személlyel egy hosszú, négy alkalmas tanácsadást végeztem el, mely során három saját maga által kitűzött célt valósított meg a kliens, szintén az életmód területén.

A terepgyakorlati helyemen eltöltött két félév alatt sokat fejlődtem és szakmai tapasztalatot szereztem. A gyakorlat végére szakemberként tekintettek rám az

ott dolgozók és már én is így éreztem magam. Az elérem kerülő akadályokat sikeresen leküzdöttem és készen érzem magam arra, hogy hiteles, céltudatos és határozott, mégis közvetlen és megbízható

egészségfejlesztő szakemberként megálljam a helyem a munkaerőpiacon.



#### Amire büszke vagyok....

Büszke vagyok arra, hogy ezt a két félévet szívvel-lélekkel csináltam végig. A dolgozók megbíztak bennem, számítottak rám, tudtam őket motiválni, mindeközben mindenki remekül érezte magát. Legbüszkébb pedig az egyik legsikeresebb projektememre vagyok, melyet saját kézzel készítettem és a dolgozók a mai napig nagyon szívesen használják azt.

#### Kis-Prumik Dóra egészségfejlesztő tevékenységéről...

Kis-Prumik Dóra két félévet töltött nálunk gyakorlaton, ez idő alatt egy kész projekt tervet mutatott be a számunkra, mely minden eleme nagyszerű és kiváló munka. Dóra a gyakorlat alatt kiválóan kommunikált a dolgozókkal, ők pedig megbíztak benne és hallgatták rá. A dolgozók az általa mutatott tippeket, trükköket a mai napig hasznosítják. Sikeréhez hozzájárult nagyfokú rugalmassága, határozottsága és magabiztossága, nagyon jól át tudta adni tudását, szakértelme pedig megkérdőjelezhetetlen. Számunkra ez a két félév alatt igazi kincsé vált, nagyon hálásak vagyunk az itt végzett eredményes munkájáért.

*Lantos Géza*

kapcsolattartó  
terepkoordinátor és tulajdonos